

旬の食材を使用した骨粗鬆症におすすめのレシピ

スナップエンドウとしいたけの ミルクスープ



スナップエンドウは春から初夏にかけて旬の野菜です。

カルシウムの吸収を助けるビタミン K を含んでいるため、牛乳と相性抜群！また、しいたけもカルシウムの吸収を助けるビタミン D を豊富に含んでいるため、一緒に摂れば効果 UP です！

○材料(2人分)

スナップエンドウ	8本
人参	1/2本
しいたけ	3つ
油	小さじ1
水	100ml
コンソメ	小さじ1/2
☆牛乳	200ml
☆塩	少々
☆胡椒	少々

☆1人前あたりのカルシウム量:約 240mg☆

○作り方

- ①スナップエンドウは筋を取り、斜め半分に切る。人参は一口大の乱切りにし、電子レンジで3分加熱する。しいたけは薄切りにする。
- ②①を油を熱したフライパンに入れ、火が通るまで中火で加熱する。
- ③水とコンソメを加え、煮立たせる。
- ④☆を入れ、沸騰させないように温める。